

**СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**Л.В. Марищук<sup>1</sup>, В.М. Дудник<sup>2</sup>, Т.В. Платонова<sup>2</sup>, А.В. Козыревский<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минск),  
marichshuk@yandex.ru

<sup>2</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.  
П.Ф. Лесгафта, Россия, [fondzoi@mail.ru](mailto:fondzoi@mail.ru)

<sup>3</sup>ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь», [kozyrevski@rambler.ru](mailto:kozyrevski@rambler.ru).

**Введение.** Ещё в XIX веке И. Кант писал о системности мышления: «Достигаемое разумом единство есть единство системы. Под системой же я разумею единство разнообразных знаний, объединённых одной идеей» [4]. На основе анализа работ Л.фон Бергаланфи, И.В.Блаубергом с соавторами [2] были сформулированы основные принципы системного подхода:

- целостность, позволяющая рассматривать одновременно систему как единое целое и в то же время как подсистему вышестоящих уровней;
- иерархичность строения, то есть наличие множества компонентов, расположенных и взаимодействующих на основе подчинения компонентов низшего уровня элементам высшего уровня;
- структурированность, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязи в рамках конкретной организационной структуры;
- подчинённость организации всей системы определённой цели.

Человек является активной частью природы. Добиваясь своих целей, человек воздействует на природу, изменяя её и себя самого – свою внутреннюю природу. По отношению к человеческой деятельности такие признаки системности, как структурированность, взаимодействие её частей и, особенно, подчинённость организации всей системы определённой цели, очевидны. Всякое осознанное действие преследует определённую цель. Во всяком действии есть составные части – операции, которые должны выполняться в определённой последовательности для достижения цели, то есть человеческая практика системна [1,3,10], так же как системна и психика человека [5,6,7].

Понимание мира как системы, осмысление важнейших тенденций его изменения и развития, необходимо для познания и решения вопросов науки и практики, проблем оздоровления, возникающих сегодня перед каждым человеком и перед всем человечеством [9].

К изучению здорового образа жизни также можно подойти с точки зрения системного подхода. Рассматривая ЗОЖ как систему, цель которой – системообразующий фактор ЗОЖ – направленность на укрепление здоровья, мы определили три подсистемы:

- физический компонент здоровья;
- психический компонент здоровья;
- духовный компонент здоровья. Механизмом обратной связи каждого из компонентов и всей системы станет сохранность здоровья человека.

Выделенные 3 компонента провоцируют возникновение аллюзии тринитаризма – эзотерической троичности: тело, душа, дух. По определению С.Н. Магнитова: «Тринитаризм – это наличие самостоятельных трех субстанций, различных по своей Природе, но имеющих вечное проявление – главный признак божественности» [цит.по 10]. Много веков назад, во время зарождения цивилизаций такое понимание человека широко использовалось в Индии и в Китае, на Ближнем востоке в арабских странах, в древней Греции и Египте. В XVII–XVIII веках, в ходе II и III научных революций произошло окончательное отделение науки от религии, эмпиризм занял первое место. Четвертая научная революция на рубеже XIX и XX веков положила конец классической науке, ознаменовала этап неклассического естествознания и привела к позитивизму и материализму – полному отрицанию божественного начала, что определило дискуссионность отношения к духовному началу в человеке. С этих позиций наука и сам человек блокирует себя, познавая жизнь только в физических границах, отрицая бесконечную и безграничную природу жизни. С позиций тринитаризма человека можно рассматривать как систему, включающую подсистемы: «Тело», «Душа», «Дух». Одновременно, он представляет собой подсистему, входящую в иерархически более сложную систему – Среду обитания: Планета Земля, Солнечная система, Галактика, объединённую с Мирозданием единой информационной системой – Ноосферой. Жизнь человека, его здоровье, деятельность, результаты деятельности, ответственность за себя и за свои дела следует соотносить с проблемами среды обитания, в которой он живет, трудится, творит, связывая здоровье, со способом проживания на Земле, с отношением к природе, труду, быту, другим людям.

**Методы исследования:** теоретико–библиографический анализ по проблеме исследования; наблюдение; педагогические эксперименты.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Здоровый образ жизни – это совокупность условий, определяющих поддержание и укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, профессионального творческого долголетия обеспечением оптимального режима труда и отдыха, устранением вредных привычек, реализацией необходимой двигательной активности. Заботиться о здоровье способен человек, обладающий внутренней культурой, дающей понимание значимости здоровья не только для него самого, но и окружающих его людей. Вспомним, что в основании культуры лежат принципы целесообразности, удобства и красоты. Целесообразность – выражение сознательного характера деятельности, в том числе и сохранения собственного здоровья. Принцип удобства характеризует гуманную сущность культуры, человек культурный стремится, чтобы достижение поставленной им цели не нанесло вред другим, и было приемлемо для него. Принцип красоты выражает стремление человека к прекрасному, а что может быть прекраснее физически, психически и духовно здорового человека.

Технологии здорового образа жизни способны помочь людям не только приобщиться к культуре, в том числе и физической, укрепить здоровье, но и направить мышление в новое русло. Их применение способствует объединению сознания, тела и духа; человека с окружающей духовной средой, дает уточнение чувствования, проникновение в суть явлений. Появляется дополнительный смысл существования в мире, новое наполнение жизни, появляются цели, способные расширить сознание.

Технология понимается как совокупность приемов, способов и их последовательности для достижения поставленной цели. Цель применения технологии определяет содержание (наполнение) ее компонентов [6,7,8]. Технология рассматривается как система, так как все пять ее компонентов: целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический взаимосвязаны и взаимозависимы. В качестве системообразующего фактора выступает цель применения – формирование культуры ЗОЖ, а достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения – культура ЗОЖ, является механизмом обратной связи. «Содержательный» компонент – включает содержание материала: методы и методики, имеющиеся в арсенале практики ЗОЖ, для поддержания и совершенствования подсистем физического, психического и духовного здоровья человека, способствующие формированию ЗОЖ. «Организационный» – реализация содержательного компонента в ходе проведения занятий. «Операциональный» предполагает поэтапное формирование навыков и умений ЗОЖ, их самоконтроля, самооценки и рефлексии в процессе освоения культуры ЗОЖ. «Диагностический» – оперативная обратная связь (включенное наблюдение, анализ результатов психологического и спортивно–педагогического тестирования, самооценки) диагностика освоения основных понятий ЗОЖ, уровень сформированности культуры ЗОЖ.

К подсистеме «**Физическая составляющая здоровья**», определяемой гармоничным единством обменных процессов, слаженным функционированием систем организма, обеспечивающих оптимальную, устойчивую жизнедеятельность, высокую иммунную защищенность, высокую физическую и умственную работоспособность и хорошее самочувствие, можно отнести:

- устранение различных вредных привычек (алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения, игромании, в том числе – компьютерной), то есть помех устойчивой жизнедеятельности;
- оздоровительно питание (оптимальное, избыточное питание – в калорийном и количественном отношении);
- оздоровительная физическая культура (ходьба, бег, подвижные игры);
- оздоровительные гимнастики (противоостеохондрозная, суставная, гимнастика для укрепления сердечнососудистой системы, и др.);
- гигиенические водные процедуры (закаливание, купание, баня, прорубь);
- правильное дыхание (дыхательные комплексы, в частности, и по схеме бега с динамической медитацией, в аутотренинге);
- упражнения для укрепления дыхательной и сердечно–сосудистой системы;
- освоение мышечной релаксации

К подсистеме «**Психическая составляющая здоровья**», предполагающей оптимальное протекание психических познавательных процессов, адекватность приема, оценки и передачи принимаемой и передаваемой информации, относительную удовлетворенность выполняемой деятельностью, трезвую, адекватную оценку окружающих ситуационных факторов и обоснованность принимаемых решений, достаточную объективность, критичность мышления, без истощения и «выго-

рания» нервной энергии, без перехода к состояниям фрустрации, агрессии относятся методики, направленные на освоение:

- аутотренинга, медитации;
- самоуправления и психической регуляции.

Ознакомление с различными видами Йоги, методиками и содержанием Цигун, У–шу, Тай–цзы–цюань и др.(16.), направленными на самосовершенствование и оздоровление духа, постижение духовной, умственной, эмоциональной, этической сторон жизни помогает осознанию себя, осознанию ситуации, глубокому пониманию сущности понятий добра, зла и справедливости, творческому отношению к работе, толерантности, то есть развитие сознания в подсистеме **«Духовная составляющая здоровья»**.

Осваивая комплекс методик ЗОЖ, человек научается выстраивать:

- рациональный режим дня;
- оптимальный режим творческого труда и отдыха, сопровождаемый положительным эмоциональным состоянием во время занятий физическими упражнениями, на фоне которого легко и прочно усваиваются теоретические знания о здоровом образе жизни. В результате их усвоения у человека возникает возможность и потребность осуществлять постоянный контроль:

- здоровья – физического, психического и эмоционального состояния;
- массы тела;
- необходимого количества движения, предупреждение его дефицита (гипокинезии, гиподинамии).

Сохранение и укрепление здоровья, повышение продолжительности жизни и профессиональной работоспособности, в том числе, в усложненных условиях, определяется выполнением ниже следующих правил формирования ЗОЖ:

1. Необходимо создать во время практических занятий положительное эмоциональное состояние.
2. На фоне положительного эмоционального состояния предоставить теоретические знания о здоровом образе жизни.
3. Сочетание теоретических знаний и положительных эмоций в процессе регулярных практических занятий приводит к формированию навыков ЗОЖ.
4. В результате, ЗОЖ становится мировоззренческой позицией человека, формируется культура ЗОЖ, что и является целью практической работы педагога.

Культура ЗОЖ, повторим, связана с общим культурным уровнем, физической культурой личности, самоуправлением эмоциональным состоянием, обеспечивающим культуру поведения, для предупреждения деструктивных конфликтов, разрушающих психическое здоровье; с утверждением нравственных и духовных ценностей, благоприятствующих сохранению психологического здоровья.

В процессе осознания своего предназначения в жизни, реализации себя и принятия ответственности за результаты своей деятельности, поведения и жизни, здоровый образ жизни представляет собой не только специальную деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья, но и организация жизнедеятельности человека, способствующая как сохранению и совершенствованию его здоровья, так и реализации творческого потенциала и самосовершенствования. В этом заключается гуманитарная миссия ЗОЖ.

**Выводы.** Использование системного подхода для анализа проблемы формирования культуры здорового образа жизни позволило выделить составляющие его компоненты, с тех же позиций разработать технологию ЗОЖ, внедряемую в физкультурно–оздоровительную и воспитательную работу с населением.

В проведенных 88 раз (Т.В.Платонова с 1986 по 2010 гг.) 3–4 недельных выездах в школы ЗОЖ, с участием около 5000 человек, 38% которых выезжали неоднократно, помимо общего укрепления и поддержания здоровья, закаливания, улучшения функциональных показателей проводилось освоение медитации, методик самоуправления эмоциональным состоянием, навыков мышечной релаксации, сопровождаемое чтением небольшого по объему (16 часов) теоретического курса, позволяющего познать глубинную сущность культуры ЗОЖ и приобщиться к нему. Понять, что здоровый образ жизни – это главный залог успеха во всех сферах реализации человеческого потенциала и он, находится в руках самого человека.

## Литература:

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология Серия «Гиппократ». /Н.М. Апанасенко, Л.А.Попова– Ростов н/ Д: «Феникс», 2000. – 248 с.
2. Блауберг, И.В., Философский принцип системности и системный подход /И.В.Блауберг, В.Н.Садовский, Э.Г.Юдин // Вопр. Философии. – 1978. – №8. – С. 39–52.
3. Дудник, В.М. Здоровый образ жизни как способ выживания в современном мире/ В.М. Дудник, Т.В.Платонова, Г.С.Шаталова, В.М.Дудник // Экономика, экология, здоровье: тез. Докл. Науч.–метод. Конф. Министерства Здравоохранения РФ. – Ижевск, 1991. – С.1.
4. Кант, И. Критика чистого разума / И.Кант, Соч. в 6 т. – М.: «Мысль», 1964. – Т.3.– 679 с.
5. Ломов, Б.Ф.О системной детерминации психических явлений и поведения / Б.Ф. Ломов // Принцип системности в психологических исследованиях. – М.: Наука, 1999. – С.10–18.
6. Марищук, Л.В. О применении системного подхода в изучении дивергентного мышления / Л.В. Марищук, Е.В.Пыжьянова //Психология обучения. – 2007. – № 10. – С.20–31.
7. Марищук, Л.В. О применении системного подхода в педагогическом взаимодействии/ Л.В. Марищук, А.А.Хатеновская Проблемы методологии социогуманитарного познания: диалектика и герменевтика: материалы Междунар. коллоквиума 14/V–2009, Минск под.ред. М.Е.Кобринского (гл. ред.)[и др.]; Бел. гос. ун–т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – С.210–214.
8. Марищук, Л.В. О некоторых особенностях привычки ведения здорового образа жизни в воинских коллективах /Л.В. Марищук, А.В.Козыревский //От идеи к инновации: материалы XVII Республиканской студенческой науч.–практ.конф.(Мозырь, 29/IV–2010. В 2 ч./ УО МГПУ им. И.П.Шамякина; редкол.: И.Н.Кравевич (отв.ред.) [и др.];– Мозырь: МГПУ, 2010. – Ч.1. – С. 223.
9. Москобенко, О.Н. Системный подход к ведению здорового образа жизни / О.Н.Москобенко // Валеология. – №2. – 1999. – С.4–10.
10. Платонова, Т.В. Физкультурно–оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья: учеб.–метод. пособие. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 70 с.